

すなやま支援員

VOL.59

だより



令和5年 3月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

～人口減少は避けられない現実～



人口の推移は、2008年の1億2808人を境に、世界のどこにも前例のないスピードで減少してきています。砂山地域では10年前2,412人だったのが、この3月1日現在1,953人となり、比較すると459人少なくなっています。人口が少子高齢化で今まで個人で賄ってきたことが、現実的に難しくなり、少子化、現役世代の減少で、税収は減り、社会保障が増え、生活にかかる食料や光熱費は上がり、すべてのことを行政で対処するのは困難になってくるのは容易に想像できます。これから大切になってくるのは、自分たちで考え、決め、実行するというもともと自分たちでやってきたことが、社会の発展により、行政に任せてしまったために、他人任せにしたり、考えても変わらないだろうと諦めてしまっていることに起因しているのではないのでしょうか？

～少子化を考える～



市報を見ながらお年寄りと話している時に、「生まれた子の名前は少ないのに、亡くなった人は何段にもなっていて、これでは少子化にもなるはずだ。町で子どもの声を聞くこともほとんどないからさみしいね。」とおっしゃる方がいて、確かにその通りだなと考えさせられました。



集落支援員の研修で1960年代くらいまで今の人口を増やすには、出産適齢期の方が全員4人ずつ子供を産んで、それが100年続かないと同じにならないと聞いたのを思い出しました。8人兄弟の末っ子でとか、兄弟がたくさんいてという話は、お年寄りからよく聞く話でしたが、今周りを見渡しても、一世代で大家族の知り合いはいないな、現実的ではないなと思いました。

『うちの孫は、嫁さんをつれてこないけど、どうなってるんだか。』というお年寄りに、「今は世の中が便利で、お嫁さんがいなくても食べるものは買ってこられるし、気楽なのかもしれないよ。女の人も自分で稼いできて生活していけるから、結婚しなくても困らないのかもね。今、いい人を吟味して選んでいる最中かもしれないよ。」と慰めてみたのですが、『毎日神様とご先祖様に拝んでいるのに』とのこと。「あんまり一生懸命お願いすると、神様やご先祖様が信心深くて偉いね。玄関先に赤ちゃんが授けられてたりお嫁さんにしてくださいって知らない人が来たら、おばあちゃん困るでしょ？」と話してみると、確かにそうだねと笑い話に。

昔話の桃太郎や一寸法師などといった物語では、おじいさんとおばあさんは立派に子どもを育て、子ども達もそれぞれ家を外に出て、鬼退治をしたり、京の都で一旗あげ、故郷に錦を飾って恩返しをし、めでたしとなるが、現代では考えられないことのように。町へ出て、大成した人はなかなか田舎には帰ってきてくれないのが現実となり、文字どおり昔の話になってしまったようだ。

出生率が上がらなくても、毎年日本の人口の1%にあたる外国人が日本へ定住すると、人口減少に歯止めがかかるという試算も出ているようです。人口が減少しているのに、地域の組織、行事は固定され一人の方が担う役割がどんどん増えているように思います。今後人口が減っていく中、今集落でやれていることができなくなる可能性も出てきます。後世に継承しなくていいもの、継承しなければならないものの仕分けが大切だと考えます。集落役員の皆さん、体力のあるうちに、組織や規模、機能の見直しが必要だと思いますがいかがでしょうか。

3月は自殺対策強化月間です

毎年、月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

昔から「木の芽どき」は、冬を終え、人が動き出す季節。卒業、進学、就職、配置転換など人生の大きな節目時で、ストレスが多く、心身のバランスを崩しやすいと言われています。

こころのサインに早めに気づき、早めに対処することで深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

こころのサインに気づいて！ ストレスを感じた時に出やすいサインは？

【こころのサイン】

- 気分が沈み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪く、夜中や朝方目覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

一人で悩まず、まずは相談を！ 話すだけでも楽になります

【こころの相談窓口】 毎日24時間対応しています

相談窓口	電話番号
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025
新潟いのちの電話（村上）	0254-53-4343
よりそいホットライン	0120-279-338

※周囲の人のこころのサインに気づいたら

- ・「どうしたの」と声をかけて、相手の気持ちに寄り添って話を聞く。
- ・早めに相談機関に相談するように勧める。

健康に関することは市の保健師にお気軽にご相談ください。

神林支所 地域振興課 地域福祉室 保健師 電話 66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp